

R 4369

C 127450

# Consejos a las Madres

.....O.....

«NO PUEDE HABER NACIÓN  
FELIZ Y PODEROSA, DONDE LA  
MUJER NO CONOZCA Y CUMPLA  
SUS DEBERES MATERNALES.»

## PRECEPTOS DE PUERICULTURA

POR

D. Cayetano Melguizo Alemany

Enfermedades de los Niños

R  
1869



VIROÑO:

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO DE LOS HIJOS DE MERINO  
CALLE DEL MERCADO (PORTALES), NÚM. 76

1918







C 127450

Regulador para el autor -  
Septiembre 1918.

R 1869

# Consejos a las Madres

.....

«NO PUEDE HABER NACIÓN  
FELIZ Y PODEROSA, DONDE LA  
MUJER NO CONOZCA Y CUMPLA  
SUS DEBERES MATERNALES.»

## PRECEPTOS DE PUERICULTURA

POR

# D. Cayetano Melguizo Alemany

Especialista en enfermedades de los Niños



R. 23.409



LOGROÑO:

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO DE LOS HIJOS DE MERINO  
CALLE DEL MERCADO (PORTALES), NÚM. 76

1918



CONSEJO DE LA RIOJA

PRECEPTO DE POBRIEZA

POB

D. Cayetano Melgizo Alvarado

Especialista en enfermedades de los niños





# CARTILLA HIGIÉNICA

---

## Consejos a las Madres de familia

---

### PRÓLOGO

---

**E**s deber ineludible de los Gobiernos el velar por la salud y el bienestar de los ciudadanos, y especialmente por las mujeres embarazadas y los niños, que son las fuentes principales de prosperidad de la Nación. A este efecto, en 12 de agosto de 1904, se promulgó la ley de Protección a la Infancia y Represión de la Mendicidad y en 12 de abril de 1910, se dió el Reglamento de Puericultura, para la mejor aplicación de esa ley.

En estas sabias disposiciones, se tiende al cumplimiento de tan transcendentales deberes, señalando la forma en que se han de poner en práctica; mas convencido de que falta mucho que hacer en este sentido, no obstante lo indicado en ellas, por estar atrasadisimos en España, en todo lo que se refiere a maternología y puericultura, he creído pertinente dar a conocer a las madres de familia los preceptos que luego siguen.

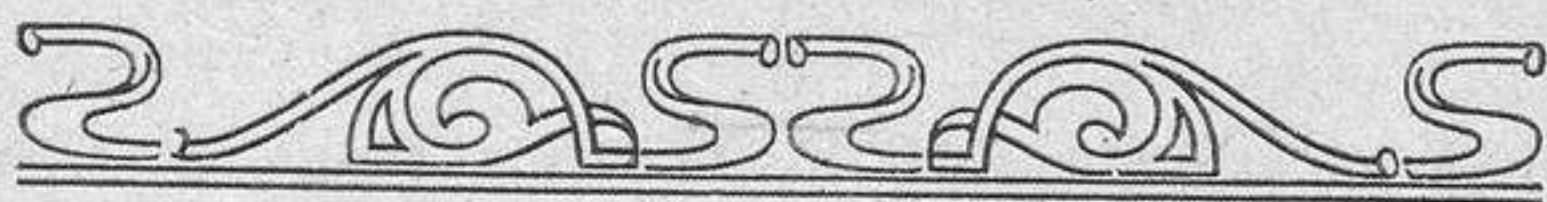
El Autor,











## INTRODUCCIÓN



**A** sí como para la defensa de la Patria no se admite a ningún mozo enfermo o falto de desarrollo, debía intervenir el Estado en el matrimonio para que los cónyuges fueran a él en perfecto estado físico. Debía impedirse el matrimonio antes del completo desarrollo y prohibirlo a los que no estén útiles para este fin por padecer enfermedades que puedan con este motivo conducirles a una terminación fatal, o enfermedades que transmitidas al nuevo ser determinen en el mismo estados de indefensión orgánica si no le hacen nacer enfermo ya y desdichado para siempre, siquiera le espere una cuna adornada con valiosos encajes. Es, pues, una necesidad el reconocimiento previo de los futuros cónyuges, con lo cual se evitarían muchos males a los individuos y muchas cargas al Estado, que después ha de proveer al sostenimiento de esos seres degenerados o enfermos incapaces de subvenir a sus necesidades.

Se debe preparar a la mujer moralmente, instru-



yendo a las futuras madres, para que conozcan el mejor modo de cumplir su sacrosanta misión, procurando levantar su ánimo y estimularlas para mejor llenar su cometido; así que se les debe enseñar discretamente lo que es en sí la maternidad, como consecuencia del matrimonio y las fatales consecuencias que suelen sufrir aquéllas que eluden el cumplimiento de sus deberes, esquivando el estado de embarazo, pues en ellas es frecuente el cáncer de la matriz, el quiste del ovario, aparte de estados neuróticos que las hacen insoportable la vida. Se equivocan al creer que la maternidad trae el deterioro de la silueta y la pérdida de la lozania que es en lo único que cifran su dicha la mayor parte de esas figulinas que pasan por mujeres en estos tiempos del nefasto modernismo.

Hay que decirles, que desde el momento en que la mujer concibe, se prepara para el acto más grande y sublime de su vida que ella tiene la misión de servir de vaso protector al fruto de sus amores, hasta el nacimiento de este nuevo ser: que el estar encomendada la maternidad al ser más débil, al parecer indica un estado especialísimo de resistencia para función tan importante; estado en el cual se han de aumentar las reservas de energía, activándose la función de los órganos, no sólo para facilitar la vida al ser engendrado, sino para eliminar residuos de desgastes orgánicos de la madre y el feto.

Debe, pues, conocer la futura madre algunas prácticas higiénicas, referentes al estado anterior al embarazo, para no contrariar las fuerzas que la Naturaleza



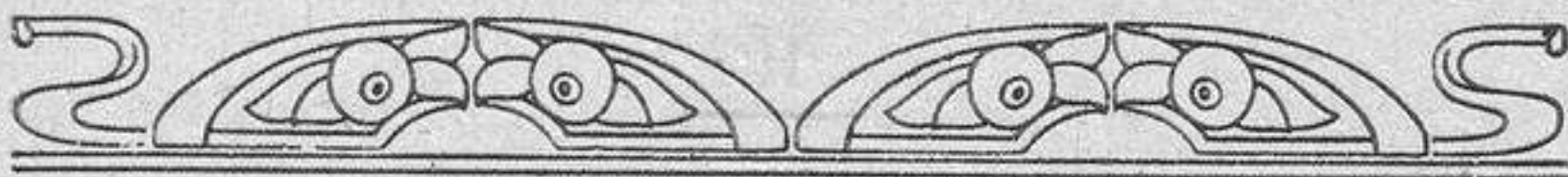
*pone en juego a este efecto y los cuidados que ha de tener desde el momento en que sienta en sí las señales de concepción hasta el nacimiento del nuevo ser; en su consecuencia, hemos de empezar este modesto trabajo, por indicar en forma de preceptos lo que en estos periodos debe hacer. En capítulos sucesivos, nos ocuparemos de las precauciones que ha de tomar al realizarse el parto; de las atenciones y cuidados que el niño requiere desde su nacimiento hasta terminar la lactancia y de la higiene de la segunda infancia hasta que el niño pueda ir a la escuela y entre en la jurisdicción del Médico Escolar, al cual corresponde velar por la salud de los escolares y dirigir su desarrollo.*



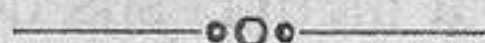








## **Consejos a las Madres de familia**



### **Capítulo I.**

#### **Preceptos que conviene seguir a la mujer antes de concebir y en el estado de embarazo:**

1.º Toda mujer que aspire a ser madre, ha de ser muy limpia y ha de procurar que los órganos más recónditos funcionen perfectamente, cuidando de evitar o corregir desórdenes menstruales y cualquier flujo que se presente. En estado de salud, no debe notar molestias en sus órganos generadores por su nueva situación de casada; de notarlos, debe consultar con su Médico.

2.º Ha de cuidar sus pechos, no oprimiéndolos ni deformándolos por seguir las modas en el vestir y querer adaptar su silueta a esos desca-



bellados modelos. Si los senos son grandes, deberá llevar sujetadores que los mantengan elevados.

3.º Irá preparando el ánimo para la función maternal, enterándose del modo mejor de cumplir su cometido y del cuidado, atención y paciencia que esta función exige. Ha de hacerse a la idea de que tiene que criar a su hijo, pues la que no cría cumple sólo a medias sus deberes maternos y expone a su hijo a las contingencias de la lactancia mercenaria o de la artificial, que aun son más graves. Ella a su vez se expone a sufrir trastornos nerviosos y a un nuevo embarazo, con lo cual no se da el descanso suficiente a la matriz y ésta puede enfermar.

4.º Sospechado o conocido el embarazo, no se oprimirá el vientre con corsés, vestidos estrechos o ligaduras fuertes o también queriendo ocultar su estado. No usará más ligas que las del corsé o la faja que lleve en los últimos meses; porque las ligas corrientes producen varices en las piernas, a las que vienen expuestas por la dificultad que el estado de embarazo opone a la circulación venosa.

5.º No ejecutará ejercicios o trabajos violentos, porque pueden determinar el aborto, haciendo se malogre un ser que acaso hubiera sido su consuelo y una esperanza para la Patria. Ha



de procurar no cargarse objetos de peso, y de hacerlo, evitará que descansen sobre el vientre.

6.º En los últimos meses de embarazo, no debe hacer viajes innecesarios, y de efectuarlos, lo hará en coche o tren; los autos, side-car, así como los carros y caballerías, deben proscribirse porque sus movimientos bruscos transmitidos a la matriz, pueden determinar el aborto. Por la misma razón evitará el bajar escaleras corriendo o el dar saltos al descender de un sitio elevado.

7.º Ha de cuidar de no usar tacones altos que aparte del peligro de sufrir una caída le obliga a llevar el tronco en mala posición, produciéndose incurvaciones en la columna vertebral y cambios de posición en la matriz.

8.º Si su posición social se lo permite, tomará semanalmente un baño de placer, poniendo el agua a 36º y estando en él unos diez minutos. Las que no puedan bañarse, deben lavarse en varias sesiones todo el cuerpo. No omitirá el hacer algún lavado interno con agua hervida y ácido bórico al 40 ‰ y en el caso de tener flujo blanco, con permanganato potásico al 1 por 2.000. Los pezones serán lavados en los días anteriores al parto, con agua hervida y coñac o alcohol.

9.º La alimentación durante el embarazo, ha de ser abundante, sin abusar en los tres últimos



meses, de la leche ni de los alimentos ácidos, huyendo de satisfacer caprichos extravagantes que las comadres llaman antojos, porque pueden traer trastornos digestivos.

10. La excesiva salivación y los vómitos que presentan muchas embarazadas, suelen cesar al cuarto mes, mas si produjesen enflaquecimiento, se debe consultar al Médico para que vea de hacer cesar estos trastornos. De no corregirse, puede esto constituir un peligro que obligaría a pensar en desalojar la cavidad uterina efectuando el aborto o parto artificial.

11. De notar hinchazón en las piernas o en los ojos, se debe consultar al Médico para que vea a qué son debido estos edemas y aconseje lo más conveniente en cada caso. El esperar confiada al término del embarazo con estos trastornos, expone a serios peligros, pues suele presentarse la eclampsia con sus ataques y dar lugar a la muerte de la madre o a la de la madre y el feto.

12. No deben tomar las embarazadas medicamentos y menos purgantes, sin consultar con el Médico, sólo les es permitido usar algún enema de agua ligeramente salada o con aceite en caso de estreñimiento. Tampoco se lavará los pies con agua muy caliente en ese estado.

13. He de recomendar por último, gran mo-



deración en el uso del matrimonio. La mujer es la única hembra de la creación que no logra el reposo debido en ese estado. Procurará, pues, guardarlo al principio y al final del embarazo.

## **Capítulo II.**

### **Cuidados que requiere el parto.**

14. Aunque el parto es normal en la mayoría de los casos, debes buscar persona perita para que te cuide en ese trance; hay un tanto por ciento bastante crecido de partos, que viniendo bien, al parecer, terminan mal por falta de asistencia de un tocólogo; y los hay en que por fiarse de personas poco entendidas, llega tarde el tocólogo para salvar las dificultades que se presentan desde el principio.

15. Prepararás una cama con ropas muy limpias, eligiendo la mejor habitación posible. No debes emplear sábanas usadas a pretexto de ser más suaves y menos húmedas; las ropas sucias pueden ser causa de fiebres puerperales. Tan es así, que de la limpieza del comadrón y de las personas que cuidan a las paridas, depende en la mayoría de los casos, el que sea o no normal el puerperio.

16. Las personas que cuiden puerperas, no



deben tener contacto con enfermos que padezcan erisipelas forunculosis y mucho menos fiebres puerperales: deben cubrirse con delantales o blusas muy limpias y se lavarán las manos frecuentemente con agua y jabón y solución de sublimado al 1 por 1.000.

17. Después del parto, se debe quitar toda la ropa sucia, sobre todo las sábanas bajas que se cambiarán cuando estén sucias y en los días sucesivos; también se cambiará la ropa de la parida si se ensucia, templándola antes de ponérsela.

18. Luego se lavarán los órganos genitales externos con la misma solución de sublimado, indicada más arriba, poniendo huatas empapadas en esta solución, que se renovarán en cuanto se manchen con el flujo loquial.

19. Se lavará cuidadosamente al recién nacido, dándole, si es posible, un baño general con agua hervida a  $35^{\circ}$ ; en el baño, que será corto, por no tener otro objeto que la limpieza, se le pasará una esponja suavemente; y enseguida, se enjutará con un paño suave y muy limpio. Para quitar el sebo en ciertas regiones, puede untársele con aceite de olivas esterilizado.

20. Los ojos se lavarán escrupulosamente instilando unas gotas de zumo de limón o mejor de una solución de protargol al 10 por 100 si se teme que el flujo vaginal de la madre pueda ser



gonorreico y producir la conjuntivitis consiguiente. Estas conjuntivitis, dejan ciego al niño a poco que se descuide el tratamiento.

21. Hay que tener gran cuidado de que la ligadura del cordón umbical esté bien hecha con cordonete aséptico, dejando tres traveses de dedo entre el anillo umbical y la ligadura y cortando el cordón otro través de dedo más allá de la ligadura. Una vez seccionado el cordón y después de limpiar al niño, se envuelve en gasa, huata o un trapito muy limpio, sujetando este apósito con una venda y procurando descánse en la parte izquierda del vientre.

21. Al niño no debe dársele nada más que el pecho de la madre; nada de tetas extrañas, que en estos casos se ofrecen a dar comadres de dudosa salud y más dudosa limpieza; puede dársele en todo caso, alguna cucharadita de agua hervida con miel o jarabe de peonía que ayuda a la evacuación del meconio.

22. De presentarse grietas en los pechos, se lavarán los pezones cuantas veces mame el niño; después se tocarán las grietas con pincel empapado en solución de protargol al 10 por 100, poniendo luego gasa. Por estas grietas penetra la infección y pueden producirse flegmones de la mama con supuración desesperante: acabando en no poder criar.



*NOTA.—Las obreras, deben tener presente, que el Estado les ha concedido el derecho de que se les conserve el puesto en las fábricas y talleres donde prestan sus servicios, con el objeto de que se cuiden durante cierto tiempo. Esto no resuelve el asunto; debía extender la protección, facilitándoles el sustento en el último mes de embarazo que no deben trabajar y durante los quince días que siguen al parto, que por no ganar jornal, no pueden cuidarse.*

### **Capítulo III.**

#### **Lactancia del nuevo ser, cuidados que requiere el niño.**

23. Es obligación de toda madre, el amamantar a su hijo, hasta que su edad y su sistema dentario le permita tomar otra clase de alimento; así lo ha dispuesto la Naturaleza, le pertenece, pues, la teta de su madre. No obstante, siempre se debe consultar al Médico, porque algunas veces, la madre no debe o no puede criar por estar enferma o no tener bastante leche; en estos casos, se debe prescindir del cariño y seguir los consejos del Médico.

24. Conviene reglamentar las mamadas, dándole el pecho cada dos horas durante el día los dos primeros meses; cada dos y media, el tercero, cuarto y quinto, y cada tres horas, del sexto al



décimo mes, en el que se puede empezar a darle, además de la teta, una sopa o papilla fosfatada. Pasado el año, podrá tomar dos papillas. Desde las diez de la noche hasta las siete de la mañana siguiente, sólo mamará una o dos veces, según su edad, pues debe dejársele dormir el mayor tiempo posible y siempre en cama aparte. Los niños nacidos antes de tiempo, necesitan menudear más las mamadas.

25. Se pesará al niño, y se tomará la talla cada mes, por lo menos, y así se podrá comprobar si su nutrición y desarrollo son perfectos. A continuación va la tabla referente a estos extremos.

26. De no ganar el peso correspondiente, se debe consultar al Médico, por si el niño no está bueno o no mama lo suficiente. En este último caso, se puede hacer mixta la lactancia, dándole al niño, además de la teta, algunos biberones al día, ajustándose a las cantidades que se indican en la tabla que luego sigue.

27. Si aun con ayuda de biberón no lo pudieras criar, se debe elegir una buena nodriza para casa, y sólo en el caso de que no se encuentre y como último recurso, se acude a la lactancia artificial. Esta clase de lactancia es muy peligrosa en los niños menores de seis meses y requiere la intervención del Médico frecuentemente para dirigirla.



**Tabla núm. 1.--Peso aproximado de los niños**

MESES	Talla	PESO aproximado	GANA cada mes	GANA cada día
Al nacer	490	3.200 grs.	»	»
1. <sup>o</sup>	530	4.100 »	900 grs.	30 grs.
2. <sup>o</sup>	560	4.850 »	750 »	25 »
3. <sup>o</sup>	580	5.540 »	690 »	23 »
4. <sup>o</sup>	600	6.200 »	660 »	22 »
5. <sup>o</sup>	615	6.830 »	630 »	21 »
6. <sup>o</sup>	630	7.370 »	540 »	18 »
7. <sup>o</sup>	645	7.820 »	450 »	15 »
8. <sup>o</sup>	660	8.120 »	300 »	10 »
9. <sup>o</sup>	670	8.390 »	270 »	9 »
10	680	8.630 »	240 »	8 »
11	690	8.840 »	210 »	7 »
12	700	9.050 »	210 »	7 »
13	710	9.230 »	180 »	6 »
14	715	9.410 »	180 »	6 »
15	720	9.570 »	180 »	6 »
16	725	9.740 »	150 »	5 »
17	735	9.890 »	150 »	5 »
18	740	10.040 »	150 »	5 »

Las niñas pesan al nacer algunos gramos menos que los niños.

Los criados a biberón pesan, por lo general, menos que los criados a pecho en los primeros meses.



**Tabla núm. 2.—Lactancia Artificial**

Edad del niño	Número de biberones	CANTIDADES	
		Cada biberón	Total al día
1. <sup>a</sup> semana	9 biberones	35 grs.	315 grs.
2. <sup>a</sup> »	9 »	50 »	450 »
3. <sup>a</sup> »	9 »	60 »	540 »
4. <sup>a</sup> »	9 »	65 »	585 »
5. <sup>a</sup> »	9 »	70 »	630 »
6. <sup>a</sup> »	9 »	75 »	675 »
7. <sup>a</sup> »	9 »	80 »	720 »
8. <sup>a</sup> »	9 »	85 »	765 »
3. <sup>er</sup> mes	8 »	100 »	800 »
4. <sup>o</sup> »	8 »	110 »	880 »
5. <sup>o</sup> »	8 »	120 »	960 »
6. <sup>o</sup> »	7 »	140 »	980 »
7. <sup>o</sup> »	7 »	150 »	1.050 »
8. <sup>o</sup> »	7 »	150 »	1.050 »
9. <sup>o</sup> »	7 »	160 »	1.120 »
10. <sup>o</sup> »	6 y 1 papilla	175 »	1.050 »
11. <sup>o</sup> »	6 y 1 papilla	175 »	1.050 »
12. <sup>o</sup> »	6 y 1 papilla	180 »	1.080 »
13. <sup>o</sup> »	5 y 2 papillas	200 »	1.000 »
14. <sup>o</sup> »	5 y 2 papillas	220 »	1.000 »

Los meses siguientes hasta el 18.<sup>o</sup> se sigue con los mismos biberones y papillas añadiendo una sopa de caldo con media yema de huevo el 16.<sup>o</sup>



28. Tanto en el caso de que se críe el niño al pecho como si se cría con biberón, ten presente, que el traspasar los límites de una alimentación prudente, puede acarrearle graves trastornos gastro-intestinales, que suelen repercutir en el cerebro y sus cubiertas, produciendo ataques de eclampsia o meningitis. Las intemperancias en la alimentación de los niños, traen otras veces sigilosamente estados dispépticos y dilataciones del estómago que conducen al raquitismo y preparan el camino a la tabes mesentérica o tisis del vientre.

29. Cuando se coja al niño en brazos y al echarlo en la cuna, se procurará cambiarlo de postura, para evitar que adquiriera su esqueleto vicios de conformación que luego cuesta mucho corregir. En los primeros meses no debe ponerse en posición vertical, sino echado en el otro brazo, pues su columna vertebral no resiste mucho tiempo esa posición y sufre desviaciones con perjuicio del desarrollo del pecho. Después de terminar de mamar, no se debe echar boca arriba porque vomitará con facilidad.

30. Acostúmbrate a lavar al niño todo el cuerpo diariamente con agua templada si es invierno y a la temperatura ordinaria si es verano. Mejor es darle un baño siquiera una vez por semana con agua a 35° y de dos o tres minutos de duración.



31. La limpieza de la cabeza no se hará con peines ni cepillos fuertes, que irritan el cuero cabelludo y pueden producir esas costras llamadas *casquete* que se ven en algunos niños descuidados; el agua, el jabón y la esponja bien manejada, basta para su completa limpieza. Las costras se desprenden dando untura con vaselina boricada.

32. Hay que evitar las luces demasiado vivas y los objetos brillantes que puedan llamar la atención del niño estando echado, porque desvían su mirada y son causa de extravismo. En cuanto se note el más ligero trastorno en los ojos, se debe acudir al Oculista. Las oftalmias con ulceración de la cornea, producen manchas que no desaparecen y en los casos más graves pueden determinar la pérdida de la visión.

33. Tanto la supuración de los oídos como la dificultad de respirar por la nariz, deben ser objeto de gran atención, no sólo por la importancia que tienen estos trastornos para la audición y la respiración del niño, impidiéndole esta última muchas veces mamar, sino que a la larga, la supuración de los oídos, puede conducir a la meningitis mortal y los defectos nasales, son causa de bronquitis frecuentes que favorecen la tuberculización pulmonar.

34. No se deben usar purgantes para com-



batir el estreñimiento en los niños de pecho, sin contar con el Médico; en todo caso, se le puede dar después de las mamadas o del biberón, unas cucharaditas de agua de cebada perlada y ayudarle con lavativas de agua ligeramente salada.

35. El niño ha de ir bien abrigado, sobre todo el vientre, poniéndole faja de franela, que llevará tanto en invierno como en el verano, hasta los tres años. Los enfriamientos del vientre, producen diarreas que en los niños son de temer por causar tantas defunciones como la tuberculosis en los adultos. La ropita interior, será de lienzo fino y bien holgada; la exterior de abrigo y poco peso, que le permita los movimientos necesarios sin producir rozaduras.

36. No se debe fajar a los niños poniendo la faja por debajo de los sobacos, como acostumbran muchas madres; esto trae la deformación del torax y la falta de desarrollo de los pulmones. Hay que fajarlos en la cintura sin oprimir demasiado; así el vientre va sujeto y la respiración se efectúa normalmente. Se le cambiará frecuentemente de ropa para evitarle humedades y siempre que se efectúe esa operación hay que espolvorearle las ingles, sobacos y cuello con licopodio o talco.

37. No se ha de enseñar a caminar al niño prematuramente, porque sus piernas se tuercen



con facilidad, por falta de resistencia en los huesos; tampoco se le llevará cogido sólo de un bracito, porque se le expone a sufrir dislocaciones y resentimientos epifisarios. También son perjudiciales los cestos y andadores; es mejor poner al niño en el suelo sobre una manta con almohadas, para que haciendo movimientos libremente, fortalezca sus miembros antes de ponerlo a andar.

38. Se debe proteger la cabeza del niño con chichonera cuando empiece a caminar, sólo así se evitará sufra golpes en la cabeza, que pueden producir trastornos ya inmediatos, ya tardíos en su cerebro; golpes que no produjeron ni herida ni chichón, han determinado la congestión del cerebro, que luego la autopsia puso de manifiesto.

39. Siempre que no haga frío ni calor excesivo, debe sacarse al niño de paseo, no le tengas siempre en casa convertido en planta de estufa; son las mejores horas de 8 a 11 y de 6 a 8 en verano y de 11 a 2 en invierno.

40. No lo llesves a espectáculos ni a sitios donde el aire esté viciado; nunca a casa de enfermos y menos si son tuberculosos; debiendo evitar le besen en la boca aunque se trate de personas sanas. Tampoco debe llevarse al niño a paseos donde se levante polvo con facilidad, porque esas partículas de polvo impregnadas de



esputos de paseantes griposos o tuberculosos, son causa de enfermedades, sobre todo de la meningitis que tantos niños sacrifica.

41. Si la dentición del niño se retarda o viene acompañada de trastornos, se debe consultar al Médico, para que en el primer caso indique un medicamento osteógeno y en el segundo corrija esos trastornos que sólo los niños débiles suelen sufrir. Entre los seis y los catorce meses, van saliendo por parejas los dientes incisivos y primeros molares, guardando ciertos intervalos de tiempo, más cortos en los niños fuertes; los colmillos salen entre los dieciocho y veinte meses y a los veinticuatro suele terminar el ciclo dentario con la salida de los segundos molares.

42. Es sucio y antihigiénico el entretener al niño con mamantonas de caucho ni otros objetos que se ensucian con facilidad; sólo en el período de dentición, se le puede dar algún aro de marfil muy limpio que ablandando las encías al morderle favorezca la salida de los dientes. Las incisiones en las encías son peligrosas, porque pueden determinar infecciones locales. Es conveniente cuando se note le duelen las encías al niño, el frotarlas con el dedo bien limpio, untado de miel o jarabe de azafrán.

43. A los tres meses o antes si hubiere algún caso de viruela en la localidad, debes vacunar al



niño y también si tuviere tosferina, pues está probado que la vacunación acorta la duración de esta enfermedad.

44. Si el niño está fuerte y tiene los dientes que a su edad corresponde, se puede empezar a destetarlo a los catorce meses cumplidos, procurando hacerlo muy lentamente para que se habitúe sin trastorno al nuevo régimen. Es muy expuesto el destete en el rigor del verano.

45. La alimentación del niño destetado, consistirá en papillas, sopas de leche o de caldo desgrasado, patata cocida, chocolate de poca canela, yemas de huevo en leche o sopa y alguna pequeña cantidad de merluza cocida, nada de carne, de embutidos, queso, frutas verdes, ni legumbres, nada de vino ni helado. Podrá tomar agua natural a medida que vaya suprimiendo la leche en su alimentación.

## **Capítulo IV.**

### **Higiene del párvulo.**

46. En esta feliz edad, se debe dejar jugar a los niños sin tasa, siempre que en sus juegos no se vea peligro, no debe importarnos verlos alguna vez por el suelo ni cogiendo objetos diversos, que ellos puedan manejar, necesitan hacer ejercicio con todos los músculos de su cuerpecito y el te-



nerlos quietos es ir contra su desarrollo. Además los niños acostumbran la mano y la vista a calcular el peso de los cuerpos y las distancias y aprenden a coordinar los movimientos.

47. Hay que lavar a los niños con frecuencia las manos, sobre todo antes de las comidas. Se les debe cambiar de ropa interior todos los días, y la exterior, que debe ser sencilla y de poco coste, cuantas veces sea posible. No se les debe reñir porque se ensucien jugando si imitan en los juegos trabajos de construcción o de agricultura; en los juegos suelen desarrollar sus iniciativas. Debiera prohibirse a los niños el jugar a los toreros y a los soldados. Las madres deben preferir para sus hijos los juguetes instructivos como mapas, rompecabezas, y de mecánica, como aeroplanos y locomóviles, a los espadas, pistolas y capas de torero.

48. Procurarás haga el niño en lo posible la vida al aire libre sin temor al frío ni al sol; así lo criarás sano y vigoroso, pero tendrás cuidado de atemperar la ropa a la estación sin recargarlo demasiado. La moda de llevar los niños desnudos de pie y pierna es perjudicial; pues, contra lo que se cree, sufren peor las bajas temperaturas que los mayores.

49. Debes establecer meses fijos para la alimentación del niño; no debe seguir el régimen de



los mayores; evitarás su glotonería y no olvides que todavía no debe dársele ni bebidas heladas, ni vino, ni salchichería; hará uso de carnes y pescados con moderación en la comida de medio día.

50. El niño debe dormir mucho y hacer por la tarde una siesta porque su movilidad y la gran atención que pone por su excesiva curiosidad, hacen que se desgaste su sistema nervioso y necesite muchas horas de sueño.

51. Dormirá siempre sólo en su cama, porque, aun tratándose de personas de la familia o de hermanos, en muchas ocasiones viene como consecuencia el que aprendan malas costumbres y se despierten instintos que deben dormir en esa edad.

52. No se ha de convertir el niño en autó-mata, exagerando su obediencia con reprensiones y castigos frecuentes; hay que dejarle margen para que se vaya acostumbrando a discurrir por cuenta propia; porque de lo contrario se matarán sus iniciativas. Esto no obsta para enseñarle a que obedezca los mandatos y se le corrijan las faltas.

53. No se le debe corregir gritando ni con golpes; conseguirás más unas veces afeándole las faltas y otras estimulando su amor propio y en algunos casos te dará buen resultado el contrariar sus más vehementes deseos. Los gritos y los



golpes los atontan y embrutecen; esto sin contar los trastornos inmediatos que al niño pueden ocasionar.

54. El niño ha de aprender por etapas sin apresuramientos; sin que se pretenda hacer de él un hombrecito; no se ha de coger el fruto antes de madurar; hay que dosificar la educación, pues de lo contrario se malgastan energías que no resurgen. La mayoría de esos niños prodigios al llegar a hombres, ni tienen sentido común, ni cuentan con energías.

55. Se debe cuidar del desarrollo físico del niño, regulando el ejercicio y dirigiendo sus juegos para que tomen parte en los movimientos todos los músculos y al mismo tiempo y en ratos de descanso, se le irá enseñando, valiéndose de ejemplos bonitos, todo aquello que ha de influir en su ánimo, constituyendo más tarde su fisonomía moral. En los ejemplos y cuentos, se debe huir de lo maravilloso.

56. Hasta los seis años, ni libros, ni plumas, muchos juegos bien dirigidos, explicaciones de todo lo que excite su curiosidad y cánticos y máximas que se dirijan a ensalzar el hogar, la Patria y el trabajo; este último, sobre todo, para que lo consideren como fuente de salud y de bienestar, no como un castigo, ni mucho menos como una desgracia.



57. Debe inculcarse a los niños el amor al prójimo, el respeto a lo ajeno, la veneración a la ancianidad, el horror a la mentira, defensa de los débiles y perversos, y el odio al vicio en sus variadas formas y sobre todo a la ociosidad, madre de todos los vicios.

---

Si leiste, tú, mujer, los consejos que anteceden y que a tí es a quien van dedicados, te ruego me perdonen la aridez de la forma en gracia a la intuición que me guía, que es procurar saques las aplicaciones convenientes que te han de orientar en tu función sagrada de madre de familia. Nada te cuesta seguirlos, y ten la seguridad de que el fruto de tu obediencia has de recogerlo viendo a tus hijos fuertes, sanos y morales, siendo el orgullo de sus padres y tal vez una gloria de nuestra querida Patria.

Logroño y agosto 1918.

**Cayetano Melguizo.**





# **CARTILLA SANITARIA**

redactada por D. Cayetano Melguizo  
en el año de 1908.

---

## **Preceptos que deben seguirse para conservar la salud:**

1.º No abuses del vino ni bebas licores. En los países en que más bebidas alcohólicas se consumen, están muy extendidas la locura y la criminalidad y mueren más individuos tuberculosos. Ten presente que el agua es la bebida higiénica por excelencia.

2.º No toques alimento alguno sin haberte lavado las manos y mucho menos si has tenido contacto con algún enfermo.

3.º No comas nada que deje otro en su plato, ni uses sus cubiertos, ni bebas en su vaso. La sífilis y la tuberculosis se propagan muy fácilmente por faltar a este precepto.

4.º Ventila bien tu casa todos los días y no dejes brasero en la habitación cuando vayas a dormir, porque el ácido carbónico que desprende puede causarte la muerte. Trasnócha poco y madruga mucho.



5.º No uses ropas que otro haya llevado si no es la blanca que la puedes hervir, y no tomes muebles usados sin conocer su procedencia.

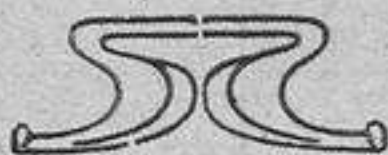
6.º No limpies tu casa levantando polvo; riega los suelos antes de barrerlos; frota con cuidado y no sacudas, que el polvo que levantes puede sembrarte de bacilos tuberculosos el pulmón al respirar y hacerte tísico.

7.º Si alquilas alguna habitación no pases a ocuparla sin que antes la blanqueen y desinfecten, obligando a que piquen alguna alcoba o cuarto si habitó en ellos enfermo tuberculoso.

8.º Acostúmbrate y acostumbra a los individuos de tu familia a no escupir en el suelo. El esputo impregna las partículas de polvo que luego vemos agitarse en el aire y que penetran en los pulmones al respirar, haciendo siembra en los mismos de los bacilos que pudiera tener el individuo que escupió.

9.º Si tienes algún enfermo en casa, no permitas estén en su habitación más personas que las que lo han de cuidar, sobre todo si la enfermedad es contagiosa. Esto te indica que no debes ir a casas donde haya enfermo, si no eres necesario para su cuidado.

10. Espansiona tu espíritu con lecturas y espectáculos amenos. Haz ejercicio diario al aire libre si tu trabajo es cerebral o en establecimientos cerrados.



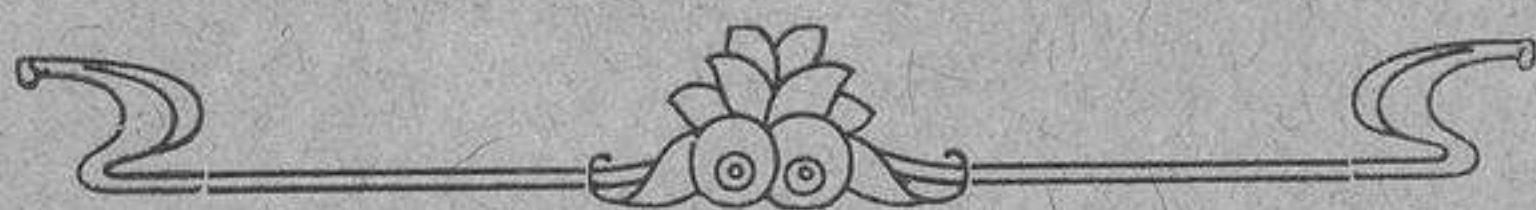


N O M B R E









Precio: 50 céntimos.

